

3月 は
「自殺対策月間」

「知らず知らずの間にストレスを溜め込んでいませんか？」

春は、生活や気温の変化が大きく、ストレスを感じる人が多い季節です。

適度なストレスや緊張感は生活に張りをもたらしてくれますが、過度なストレスは、自律神経や内分泌系の調整機能を乱し、うつ病や不安障害、心身症や不眠障害、そのほか身体症状として頭痛、胃痛、下痢などが現れることがあります。

ストレスを上手に解消し、ストレスに負けない生活習慣を身につけましょう。



ストレスケアのポイント

よく眠ることは一番手軽なリラックス方法です。ストレッチで体をほぐしたり、昼間に軽く体を動かしたり、寝る前にぬるま湯につかってみるなどして、安眠できる環境を整えて質の良い眠りを確保しましょう。

自分が心から楽しめることに没頭していると、いやなことをいつの間にか忘れていたりします。人それぞれ楽しみ方は違いますが、自分なりの趣味やスポーツを見つけて、楽しむことが大切です。

1日3度の規則正しい食事は心身を整えます。特に朝食は体のリズムを作る上でとても重要です。食べることは身体を作るだけでなく、心も満たします。

心身の緊張をときほぐすことでストレスは軽減します。仕事の合間に深呼吸（腹式呼吸）をしたり、音楽やアロマテラピー、マッサージなどで心地よく刺激してみるとよいかもしれません。また自分にとって居心地のよい場所ではっとすることも心の充電になります。

問題に直面したとき、考えに行き詰まったとき、ひとりで抱え込まず誰かに相談してみましょう。話をすることで、考えが整理できたり、異なる視点から考え直すことが出来ます。誰かに相談することや周囲から手を借りることは恥ずかしいことでも能力が足りないことでもありません。相談場所はたくさんあります。気軽に相談してみましょう。

笑うことは、自律神経の切り替えに有効です。脳内で鎮静作用のある物質が分泌され、脳がリラックスします。

【身近な相談先一覧】

◆長野県精神保健福祉センター 電話026-266-0280

月～金（祝日・年末年始除く）9:00～16:30／通話料がかかります

◆こころの健康相談統一ダイヤル（精神保健福祉センター内） 電話0570-064-556

月～金（祝日・年末年始除く）9:30～16:00、18:30～22:30／通話料がかかります

◆長野いのちの電話 電話026-223-4343 年中無休11:00～22:00／通話料がかかります

◆坂城町こころの健康相談

日常で困っていることや悩んでいることについて相談できます。相談は無料です。

悩んでいるご本人以外に、家族・ご親族の方も相談可能です。

○坂城町こころの健康相談

相談月日	相談担当者	時 間	場 所
令和8年3月6日（金）	精神保健福祉士	14:00～17:00 1人1時間（3名まで）の予約制	坂城町保健センター

※相談担当者の都合により、日程が変更になる場合があります。

※完全予約になりますので、事前に坂城町保健センターまでご連絡ください。

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111（内線512）直通75-6230



「広報さかき」へのご意見・ご要望をお寄せください

■編集・発行 〒389-0692 長野県埴科郡坂城町大字坂城10050
坂城町企画政策課 ☎0268-82-3111
直通0268-75-6211 FAX 0268-82-8307

■印刷 株式会社シーデンス

この広報誌は再生紙で作られています。

さかきまち
すメール

—— 配 信 情 報 ——

災害・防災情報

町からのお知らせ

安心・安全情報

町のイベント情報

登録をご希望の方は、QRコードからアクセスするか次のメールアドレスへ空メールを送信してください。 t-sakaki@sg-p.jp



QRコード